



9月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年9月



暑い日が続きますね。今年の夏は暑い日が多く、それに伴う夏バテや体力低下も心配です。朝晩冷えてくれば体温調節が間に合わず風邪を引きやすくなる事も。体調の変化に注意しながら免疫力向上の為に生活リズムを整え、良質な睡眠、秋の美味しい食べ物で栄養をしっかりとっていきましょう。



熱さでなりを潜めていた虫たちも少し涼しくなってくると行動が活発化し、虫刺されなども増えると思われまます。加えて日焼け、あせもなど肌トラブルもまだまだ続くかも知れません。

新型コロナウイルスや手足口病が流行ったのも耳に新しいところです。今後一層の免疫力の向上と、感染対策の徹底を心がけましょう。

虫刺され もし、基本的なケアをしても…

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ



刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける



9月9日は救急の日

救急用品の点検を

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておく心安いです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

日焼けした肌のケア

1.冷やす

痛みやほてりがある時は、まず冷やしましょう。ハンカチ等で包んだ保冷剤や、水で濡らしたタオルを当ててあげてください。日焼け止めや汗で肌が汚れていると肌荒れを起こすことがあるので、冷やす前に優しく洗い流しておきましょう。

2.保湿する

日焼け後の肌はバリア機能が低下し、水分が蒸発しやすく乾燥肌になりがちです。肌を保護する為、日焼け後1週間ほどはしっかり保湿しましょう。保湿剤はワセリンのようなシンプルで刺激が少ないものがおすすめです。

3.水分補給をする

日焼けでは、皮膚だけでなく体全体の水分が失われます。脱水につながる可能性があるため、内側からも水分を補給し、新陳代謝を高め、肌の早期回復に努めましょう。

4.しっかり睡眠をとる

日焼け後は体力を消耗しているため、体力回復に努めましょう。

